

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Приложение №6  
к Дополнительной общеразвивающей программе  
школы на 2019/2020 учебный год  
приказ №437-о от 02.09.2019г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Мини-футбол»  
(для взрослых)  
(платная образовательная услуга)**

*Направленность программы – физкультурно-спортивная*

Срок реализации программы - 1 год  
Количество часов в неделю: 3 часа  
Возраст обучающихся – 25 лет старше

**Автор составитель: Нероев Андрей Васильевич,  
педагог дополнительного образования**

**Салехард,  
2019 год**

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеразвивающих программ платных образовательных услуг:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ департамента образования муниципального образования г. Салехард №929-о от 03 августа 2017г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в муниципальных образовательных организациях города Салехарда».

- Устава МБОУ СОШ №6

- Положения о предоставлении платных образовательных услуг муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Средняя общеобразовательная школа №6».

Дополнительная общеразвивающая программа «**Мини-футбол**» (для взрослых) **имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на создание условий для обучения и совершенствования игре в мини-футбол взрослых.** Содержание программы включает теоретическую, общефизическую и специально-физическую подготовку. **Программа «Мини-футбол» является модифицированной, срок обучения – 1 год. Программный материал рассчитан на возраст 25 лет и старше в количестве - 96 часов. Уровень освоения программы – стартовый.**

Программа составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов составителей: Андреев С. Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010год.

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу.

**Актуальность** реализуемой программы заключается в популярности игры в мини-футбол среди взрослого населения, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс населения. По разносторонности воздействия на организм мини-футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств. Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

**Цель программы** – создание условий для обучения и совершенствования игре в мини-футбол взрослых.

#### **ЗАДАЧИ**

- укрепление здоровья занимающихся через систематические занятия.
- совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, выносливости и быстроты
- овладение основами тактики командной игры, развитие тактического мышления в игровых ситуациях
- совершенствование технических приёмов игры, выполнение технических приёмов в условиях ограниченного пространства и времени
- участие в соревнованиях, приобретение опыта участия в соревнованиях.

- выполнение требований по физической подготовке и требований контрольных нормативов
- овладение элементарной методикой и практическими умениями и навыками судейства
- совершенствование навыков самостоятельных занятий

**Условия реализации программы** - занятия проводятся в групповой форме для взрослых в возрасте 25 лет и старше. Продолжительность занятия составляет 1,5 часа 2 раза в неделю. Группы формируются на основании заключения договоров об организации платных образовательных услуг. Количество занимающихся - от 10 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции по мини-футбол, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основная форма проведения футбольных тренировок – это практические занятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях.

### **Планируемые результаты.**

Универсальными компетенциями занимающихся являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать с партнерами в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия.

Личностными результатами освоения занимающихся содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения занимающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения занимающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Учебно-тематический план по дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол» (для взрослых)**

№п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	—	Опрос
2.	Техническая подготовка. Техника игры в защите.	14	1	13	Учебная игра
2.1.	Техническая подготовка. Техника игры в нападении.	10	1	9	Учебная игра
2.2	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	29	1	28	Учебная игра
3.	Контрольные и итоговые занятия	3	—	3	Соревнования

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Теоретическая подготовка осуществляется во время учебно – тренировочных занятий в течении всех годов обучения. На первых занятиях обязательно проводится инструктаж по технике безопасности и проводятся запланированные беседы. Теория: Организационные вопросы. Техника безопасности. Правила игры в мини-футбол.

#### **Общая физическая подготовка**

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости гибкости)

##### а) Строевые упражнения.

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Смена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

##### б) Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

##### в) Упражнения на развитие скоростных качеств.

Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения (до 180 м). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 3x5м, 4x5м, 3x1 Ом, 5 м- Юм- 15м. и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски верхней частью носка мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой в полном приседе и полу приседе. Бег 30- 60 м. на беговых дорожках, в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале и на горных трассах.

##### г) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (1500 м - 3000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Завершающие упражнения в усиленном режиме и на максимальных скоростях. Катание на велосипеде с определенным заданием. Упражнения на велотренажере и беговой дорожке.

##### д) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Прыжковые упражнения с определенным заданием с короткой скакалкой.

е) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мячей на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

ж) Упражнения на развитие координационных способностей.

з) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

### **Специальная физическая подготовка**

а) Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением. Выпрыгивания из положения - сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Подскоки и многоскоки. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Прыжки на одной и двух ногах продвижением и преодолением препятствий. Прыжки с отягощением по ступенькам и в глубину. «Челночный бег» 5 по 5м, 5 по 15м, 4 по 20 м и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Беговые упражнения различной дистанции на стадионе, в манеже и в спортивном зале. Двусторонние игры в парах, сомкнувшись руками, а также в полном приседе.

Для вратарей: из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мячей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

б) Упражнения для развития дистанционной скорости.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 30-35 м (3-5 м с максимальной скоростью 5-7 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

в) Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд до «1 X 1». Игра в «квадрат» (5 на 2, 4 на 2, 4 на 1 и т.п.)

Для вратарей: повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12 мин.) ловли и отбивания мяча. Ловля мяча при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами отдыха. Различный отбор мяча в игре «Квадрат», «Белочки, собачки».

г) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 5-8 м после прыжковых упражнений. Бег на месте с

максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 7-10 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча. Ускорение за мячом после передачи партнера.

д) Упражнения на развитие специальной силовой способности.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Броски и забросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед - «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Приседания с отягощением. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Отжимания от пола, приседание в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега вверх. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотом. Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями и от мяча на одной руке поочередно. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

### **Техническая подготовка.**

а) Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории.

в) Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.

г) Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

д) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком - «черпаки».

е) Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также

меня направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

ж) Обманные движения (финты).

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Индивидуальный обыгрыш соперника за счет «коронных» (четко отработанных) финтов.

з) Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса.

и) Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).

Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.

к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.

## **Тактическая подготовка.**

### Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счет ложных рывков и выпадов. Умение правильно действовать в контратаке.

б) Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Упражнения на совершенствование индивидуального мастерства в контратаке и при быстром отрыве.

в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара



или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке, а так же наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее двух в УТГ-1 и 2, и не менее трех в УТГ-3,4 и 5).

### Оборонительная тактика.

#### а) Индивидуальные действия.

Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление "прикрытия соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника. Умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход продолжения атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом. Тактика фола.

#### б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смене мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря. Противодействие контратаке. Контроль и применение фолов.

#### д) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация стенки при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров. Моделирование и конструирование командной и индивидуальной игры в обороне за счет голосовой и жестовой подсказки.

### **Учебные игры и тренировочные игры**

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота. Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.). Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «Сало», «300», «Лучший вратарь»). Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 с определенным заданием и ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

#### **Участие в соревнованиях.**

По данной теме предусматривается участие взрослых в турнирах по мини-футболу разного уровня.

**Тема 9. Сдача контрольных нормативов.  
Нормативы  
по физической и технической подготовке**

<b>Упражнения</b>	<b>низкий</b>	<b>средний</b>	<b>высокий</b>
Бег 30м (сек)	5,1	4,9	4,7
6-минутный бег (м)	1000	1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	180	200	220
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	55	65
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	12	20

**Календарный учебный график реализации программы**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего часов на реализацию программы</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Режим занятий</b>
	<b>01.10.19</b>	<b>25.05.2020г.</b>	<b>96</b>	<b>32</b>	<b>2 раза в неделю</b>

**Календарно - тематическое планирование «Мини-футбол» (для взрослых)  
(1 группа)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>фактическая</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1.5	1.10	
2	Специальные упражнения.	1.5	3.10	
3	ОФП. Челночный бег, «квадрат»	1.5	8.10	
4	Эстафеты с элементами ф/б. ОФП.	1.5	10.10	
5	ОФП. Бег, прыжки, упражнение «контроль мяча».	1.5	15.10	
6	ОФП. Прыжки через барьеры.	1.5	17.10	
7	Учебная игра.	1.5	22.10	
8	ОФП. Бег с изменением направления, «квадрат».	1.5	24.10	
9	ОФП. Челночный бег, прыжки через барьер.	1.5	29.10	
10	Учебная игра.	1.5	31.10	
11	ОФП. Рывки по диагоналям, «контроль мяча».	1.5	5.11	
12	ОФП. Челночный бег. Удары по воротам, футбол	1.5	7.11	
13	Учебная игра.	1.5	12.11	
14	Отработка техники передвижения и владения мячом.	1.5	14.11	
15	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу, ведение мяча по кругу.	1.5	19.11	
16	Учебная игра.	1.5	21.11	
17	Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1.5	26.11	

18	Удары по неподвижному мячу, жонглирование мячом.	1.5	28.11	
19	Учебная игра.	1.5	3.12	
20	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1.5	5.12	
21	Отработка ударов по мячу из различных положений.	1.5	10.12	
22	Учебная игра.	1.5	12.12	
23	Упражнение «квадрат». Учебная игра.	1.5	17.12	
24	ОРУ с набивным мячом, игра в гандбол.	1.5	19.12	
25	Учебная игра.	1.5	24.12	
26	ОРУ упражнения в парах, подтягивания.	1.5	26.12	
27	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	1.5	31.12	
28	Учебная игра.	1.5	14.01	
29	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1.5	16.01	
30	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1.5	21.01	
31	Учебная игра.	1.5	23.01	
32	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1.5	28.01	
33	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1.5	30.01	
34	Учебная игра.	1.5	4.02	
35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1.5	6.02	
36	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	1.5	11.02	
37	Учебная игра.	1.5	13.02	
38	Развитие координационных способностей. Ведение и удар по воротам, квадрат.	1.5	18.02	
39	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1.5	20.02	
40	Учебная игра.	1.5	25.02	
41	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков и удар с сопротивлением.	1.5	27.02	
42	ОРУ по методу круговой тренировки	1.5	3.03	
43	Учебная игра.	1.5	5.03	
44	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка и удар.	1.5	10.03	
45	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1.5	12.03	
46	Учебная игра.	1.5	17.03	
47	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1.5	19.03	
48	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1.5	24.03	
49	Учебная игра.	1.5	26.03	
50	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1.5	31.03	
51	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1.5	7.04	
52	Учебная игра.	1.5	9.04	
53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1.5	14.04	
54	Игры на развитие ориентации и мышления. Жонглирование мячом	1.5	16.04	
55	Учебная игра.	1.5	21.04	
56	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Учебная игра.	1.5	23.04	
57	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1.5	28.04	
58	Учебная игра.	1.5	30.04	
59	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1.5	5.05	
60	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1.5	7.05	
61	Учебная игра.	1.5	12.05	
62	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Учебная игра.	1.5	14.05	
63	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1.5	19.05	
64	Учебная игра.	1.5	21.05	

**Календарно - тематическое планирование «Мини-футбол» (для взрослых)  
(1 группа)**

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	фактическая
1	Вводное занятие.	1.5	4.10	
2	Специальные упражнения.	1.5	7.10	
3	ОФП. Челночный бег, «квадрат»	1.5	11.10	
4	Эстафеты с элементами ф/б. ОФП.	1.5	14.10	
5	ОФП. Бег, прыжки, упражнение «контроль мяча».	1.5	18.10	
6	ОФП. Прыжки через барьеры.	1.5	21.10	
7	Учебная игра.	1.5	25.10	
8	ОФП. Бег с изменением направления, «квадрат».	1.5	28.10	
9	ОФП. Челночный бег, прыжки через барьер.	1.5	1.11	
10	Учебная игра.	1.5	4.11	
11	ОФП. Рывки по диагоналям, «контроль мяча».	1.5	8.11	
12	ОФП. Челночный бег. Удары по воротам, футбол	1.5	11.11	
13	Учебная игра.	1.5	15.11	
14	Отработка техники передвижения и владения мячом.	1.5	18.11	
15	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу, ведение мяча по кругу.	1.5	22.11	
16	Учебная игра.	1.5	25.11	
17	Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1.5	29.11	
18	Удары по неподвижному мячу, жонглирование мячом.	1.5	2.12	
19	Учебная игра.	1.5	6.12	
20	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1.5	9.12	
21	Отработка ударов по мячу из различных положений.	1.5	13.12	
22	Учебная игра.	1.5	16.12	
23	Упражнение «квадрат». Учебная игра.	1.5	20.12	
24	ОРУ с набивным мячом, игра в гандбол.	1.5	23.12	
25	Учебная игра.	1.5	27.12	
26	ОРУ упражнения в парах, подтягивания.	1.5	30.12	
27	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	1.5	13.01	
28	Учебная игра.	1.5	17.01	
29	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1.5	20.01	
30	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1.5	24.01	
31	Учебная игра.	1.5	27.01	
32	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1.5	31.01	
33	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1.5	3.02	
34	Учебная игра.	1.5	7.02	
35	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1.5	10.02	
36	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	1.5	14.02	
37	Учебная игра.	1.5	17.02	
38	Развитие координационных способностей. Ведение и удар по воротам, квадрат.	1.5	21.02	
39	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1.5	24.02	
40	Учебная игра.	1.5	28.02	
41	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков и удар с сопротивлением.	1.5	2.03	
42	ОРУ по методу круговой тренировки	1.5	6.03	
43	Учебная игра.	1.5	9.03	
44	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка и удар.	1.5	13.03	

45	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1.5	16.03	
46	Учебная игра.	1.5	20.03	
47	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1.5	23.03	
48	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1.5	27.03	
49	Учебная игра.	1.5	30.03	
50	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1.5	3.04	
51	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1.5	6.04	
52	Учебная игра.	1.5	10.04	
53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1.5	13.04	
54	Игры на развитие ориентации и мышления. Жонглирование мячом	1.5	17.04	
55	Учебная игра.	1.5	20.04	
56	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Учебная игра.	1.5	24.04	
57	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1.5	27.04	
58	Учебная игра.	1.5	1.05	
59	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1.5		
60	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1.5	4.05	
61	Учебная игра.	1.5	8.05	
62	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Учебная игра.	1.5	11.05	
63	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1.5	15.05	
64	Учебная игра.	1.5	18.05	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «МИНИ-ФУТБОЛ» (для взрослых)**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, которые необходимы для реализации программы по мини-футболу оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем и отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации программы платной образовательной услуги будут использованы:

- Спортивный зал;
- Тренажерный зал;
- Инвентарь и оборудование для занятий футболом.

Для проведения занятий мини-футболом имеется следующее оборудование и инвентарь:

- Ворота - 2 штуки
- Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
- Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
- Гимнастические маты - 3 штуки.
- Скакалки - 12 штук.
- Мячи - 16 штук.
- Рулетка - 2 штуки.

Для проведения учебно-методических занятий имеется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы;

Теоретический раздел:

- печатные учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- наглядные пособия
- учебные рисунки и плакаты
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература

#### Учебно-тренировочные занятия:

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;
- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, спортивные залы.

#### Контрольные занятия:

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по виду спорта;
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности занимающихся.

### **Список литературы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.